

### Pension og sundhed hænger sammen

Det er vigtigt for din tryghed, at din pensionsopsparing matcher den måde, du lever dit liv og dine ønsker for fremtiden. På samme måde er det vigtigt, at din sundhed ikke spænder ben for dine drømme.

Vores forsikringsdækninger giver dig sikkerhed, hvis uheldet rammer, eller helbredet svigter. Men som dit pensions-selskab ser vi det også som en del af vores forpligtelse, at komme problemerne i forkøbet ved at fremme sundhed, trivsel og gode liv.

Læs mere på [Velliv.dk/sundhed](http://Velliv.dk/sundhed)

### Velliv app

Husk, at du altid kan få et enkelt overblik over din pension i Vellivs app. Download app'en i App Store eller Google Play.

Velliv, Pension &  
Livsforsikring A/S

Lautrupvang 10  
2750 Ballerup

Telefon: 70 33 99 99  
kontakt@velliv.dk  
CVR-nr. 24260577

[www.velliv.dk](http://www.velliv.dk)

**Velliv**

**Velliv**

**Velliv SigNatur**  
En naturbaseret genvej til øget trivsel

# Naturen er god for dig

Selv korte ophold i naturen kan påvirke dit helbred positivt. Naturen hjælper dig med at komme ned i tempo og være i nuet – det er afstressende og afslappende.

## Masser af forskning underbygger, at naturen kan give dig:

- reduceret stressniveau
- øget kreativitet
- forbedret koncentrationsevne og hukommelse
- øget energiniveau
- færre smerter og muskelspændinger
- reducere nervøsitet
- fald i blodtryk
- forbedret hjerte-kar-system og stofskifte
- forbedret immunforsvar
- hjælp til vægttab.



# Motion i det fri giver mere energi

Forskning har påvist, at udendørs motion i grønne omgivelser gør os mere lykkelige, mindre trætte og giver os et mere langvarigt energiløft, end når vi motionerer indendørs.

Når du motionerer i omgivelser, som virker indbydende, føles det ikke nær så anstrengende, og hvis du nyder en aktivitet, er det langt mere sandsynligt, at du gerne vil gøre det igen.

Du behøver ikke at tage ud i skoven for at dyrke motion. Alle grønne omgivelser er sunde – også byparker. Og hvis du både kan se farven blå og grøn (vand og træer), er det helt i top.



Meld dig ind Facebook-gruppen [Velliv i naturen](#), hvor vi deler, inspirerer og inviterer hinanden til nye naturoplevelser.

## Inspiration til arbejdsopgaver som med fordel kan klares udenfor:

- Større tænkeopgaver og planlægning (løsning af problemer, idéer, analyse, strukturering af tanker)
- Tale i telefon, status- eller 1:1-møder
- Administrative opgaver (rejseafregning, rapportering, bestillinger m.v.)
- Læse og e-læring (aktiviteter, der handler om "at tage ting ind")
- At holde / deltage i møder (planlagte eller uformelle)
- At tage en pause, frokostpause eller kaffepause.



### Tip

Det kan være en god ide at placere de gående møder efter frokost. På den måde kan du vende den mest ineffektive periode i løbet af arbejdsdagen til noget effektivt, som giver energi til resten af dagen.